

Gran Premio de Atletismo en Pavillóns.

A Federación Galega de Atletismo, a través do Club Atlético A Silva, desenvolverá a primeira xornada do Gran Premio de Atletismo en Pavillóns, patrocinado pola Excm. Deputación Provincial de A Coruña, o vindeiro domingo 28 de novembro, en horario de 10 a 13 horas.

Poderán intervir todos os colexios da Provincia de A Coruña, así como os clubs de atletismo que o desexen.

INSCRIPCIÓN:

Enviando a folia de inscrición que se adxunta ó correo electrónico gestion@fgatletismo.com ou enviándoa ó número de fax 981292056 ata o venres 26 de novembro.

REGLAS DA COMPETICIÓN:

IDADES (ano de nacemento): 2002-2003 (Benxamín) e 2001-2000 (Alevín). Na categoría benxamín poderase formar equipos mixtos.

Cada equipo estará composto por 6 atletas. Un mesmo centro escolar poderá presentar varios equipos de cada categoría. O número máximo de equipos por colexio dependerá da previsión dos centros participantes.

Cada participante poderá realizar dúas das seis probas individuais ademais do relevo.

Cada atleta puntuará nas dúas probas que realice (tódalas probas quedarán cubertas por dous membros do equipo). No caso de presentar un equipo menos de 6 atletas, 1 ou 2 atletas dese equipo participarán nas probas que falten por cubrir. No caso de non acadar un equipo o número mínimo de participantes (6 atletas), poderá completar o equipo con nenos e nenas de menor idade ata os nados en 2003.

Os 6 compoñentes de cada equipo participarán nas carreiras de relevos.

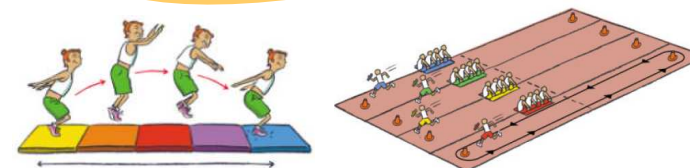
A puntuación realizarase polo posto obtido polos participantes en cada proba, dándolle a cada gañador N puntos (sendo N o número de equipos participantes) N-1 o segundo e así sucesivamente.

Para o desenlace de empates terase en conta o número de primeiros postos.

Haberá premiacións ó primeiro equipo clasificados de cada categoría, así como ás tres mellores marcas de cada proba, agás no relevo que será á mellor marca.



Gran Premio de Atletismo en Pavillóns. Deputación de A Coruña Cerceda 2010



XORNADA:
28/10/2010. POLIDEPORTIVO DE A SILVA.
10:00 horas

PATROCINAN



Concello de Cerceda

ORGANIZA



FEDERACIÓN GALEGA-
DE ATLETISMO

COLABORA



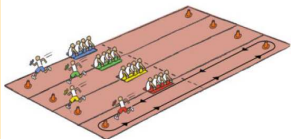
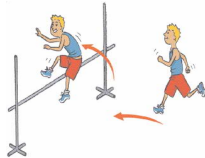
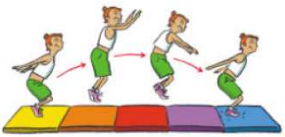
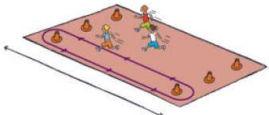
Club: ATLÉTICA A SILVA

INFORMACIÓN:

- FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO. TEL.: 981291683. www.atletismogalego.org
- DELEGACIÓN SANTIAGUESA DE ATLETISMO. TEL.: 619847195 / 678018296
- CLUB ATLÉTICA A SILVA. jdcaballero@edu.xunta.es

Gran Premio de Atletismo en Pavillóns. Deputación de A Coruña Cerceda 2010

PROBAS:



Carreira de 6x10 metros en ida e volta (3 voltas de 20m rodeando un cono situado a cada extremo). Participará dous nenos/as por equipo. Cronométrase o tempo de cada participante. Realizarase tan só un intento por participante

20 saltos continuados laterais cos pés xuntos sobre un obstáculo de goma-espuma, cartón,... etc duns 20 cm de alto. Participarán catro alumnos ó mesmo tempo (4 saltadoiros conxuntos), un por cada centro. Se o obstáculo é desprazado ou derribado, o neno deberá colocalo de novo e continuar saltando. Realizarase dous intentos por participante e se anotará o mellor tempo total de cada participante en realizar os 20 saltos.

Lanzamento de balón de 2 kg cos dous brazos cara atrás e por enriba da cabeza. Se despois de lanzar sobrepásase a liña desde onde se lance, non se considerará nulo. Cada participante realizará tres intentos, (primeiro unha rolda todos, despois a segunda e a terceira). Anotarase o mellor resultado de cada participante en distancia.

Salto horizontal caíndo nunha colchoneta cos pés xuntos. Cada participante realizará tres intentos, (primeiro unha rolda todos, despois a segunda e a terceira). Anotarase o mellor resultado de cada participante en distancia. A organización poderá optar pola realización do salto tras carreira de aproximación.

Lanzamento dunha xavelina de 300 gramos de peso e con punta de goma. Cada participante realizará tres intentos, (primeiro unha rolda todos, despois a segunda e a terceira). Anotarase o mellor resultado de cada participante en distancia.

Salto de altura adaptada ós nenos e nenas, na que deberán realizar o salto a un quitamedos. Cada participante realizará dous intentos por altura, (primeiro unha rolda todos e despois a segunda os nenos/as que non lograron pasar a altura na primeira rolda). Anotarase o mellor resultado final de cada participante.

Carreira de relevos 6x2 voltas de 30 metros. Interveñen 6 deportistas por centro. A saída do primeiro relevista farase dende a metade do tramo sentado sobre unha colchoneta. Cada participante realizará dúas voltas (ida e volta) antes de entregar o testigo ó seu compañeiro. A volta farase rodeando un cono situado a cada extremo. Darase a saída do primeiro de cada equipo, cun pitido e os seguintes saíran coa entrega do testigo. A liña de chegada está situada na metade do tramo. Os participantes quedaranse nun lado da colchoneta de saída sen estorbar ós compañeiros